



Plats d'accompagnement

Steak de chou-fleur avec pois chiches croustillants

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes pois chiches (du bocal)
4 paquets de choux-fleurs (grandes)
200 grammes de yaourt grec
3 cuillères à soupe tahin
1 cuillère à café de miel
1/2 citron (le jus)
1 cuillère à café poudre de paprika
1/2 cuillère à soupe zaatar
menthe (fraîche)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Séchez les pois chiches puis mélangez-les avec 2 cs d'huile d'olive, le miel, le paprika en poudre, du sel et du poivre. Enfournez-les à 200 °C durant 25-30 minutes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Mélangez le tahin avec le yoghourt à la grecque et le jus de citron puis réservez au frigo.

Badigeonnez les tranches de chou-fleur sur les deux faces avec de l'huile d'olive puis saupoudrez avec du zaatar. Grillez les tranches sur le BBQ durant 10 minutes de chaque côté.

Servez les steaks de chou-fleur sur la tartinade tahin-yoghourt et parachevez avec des pois chiches croustillants et de la menthe fraîche.

Ustensiles de cuisine

Four
Barbecue

